



## Sommaire

1. De quand date l'alcool ? .....	11
2. Comment l'alcool circule-t-il dans l'organisme ? .....	12
3. Idées reçues sur les effets de l'alcool : vrai ou faux ? .....	13
4. Pourquoi l'alcool rend-il ivre ? .....	14
5. Comment les boissons alcoolisées sont-elles fabriquées ? .....	15
6. Les bières sans alcool sont-elles vraiment sans alcool ? .....	16
7. Sommes-nous tous égaux face à l'alcool ? .....	17
8. Les hommes supportent-ils mieux l'alcool que les femmes ? .....	18
9. Quels sont les effets et les dangers de l'alcool ? .....	19
10. Autres idées reçues sur les effets de l'alcool : vrai ou faux ? .....	21
11. Certains alcools sont-ils plus nocifs que d'autres ? .....	22
12. L'alcool est-il une drogue ? .....	23
13. L'alcool est-il plus dangereux que d'autres drogues ? .....	24
14. Peut-on boire de l'alcool lorsqu'on est diabétique ? .....	25
15. Peut-on être allergique à l'alcool ? .....	26
16. L'alcool agit-il sur le cerveau de la même façon que le tabac ? .....	27
17. La consommation d'alcool sans signe de dépendance pose-t-elle un problème de santé publique ? .....	28
18. Combien de personnes souffrent de problèmes d'alcool en France ? ....	29
19. Comment la consommation d'alcool en France a-t-elle évolué au cours des cinquante dernières années ? .....	30
20. Quelle est la consommation des jeunes ? .....	31
21. Quelle est la consommation moyenne d'alcool des jeunes Français de 17 ans ? .....	32
22. Quel est l'effet des campagnes de prévention ? .....	34
23. Qu'est-ce que le paradoxe français ? .....	35
24. Quel est le classement des pays européens en matière de consommation d'alcool ? .....	36
25. Quelles actions l'Union européenne mène-t-elle pour réduire les dommages liés à l'alcool ? .....	38

26.	Quelle est l'incidence de l'alcool sur la mortalité ? .....	39
27.	Pourquoi ne faut-il pas mélanger alcool et médicaments ? .....	40
28.	La consommation d'alcool a-t-elle des conséquences sur la vie sexuelle ? ...	41
29.	Dans quelles circonstances faut-il ne pas boire d'alcool ? .....	42
30.	Prend-on vraiment des risques quand on boit de l'alcool pendant sa grossesse ? .....	44
31.	L'alcool est-il plus nocif pour les personnes âgées ? .....	46
32.	Quand et comment parler d'alcool à ses enfants ? .....	47
33.	Quelle est l'influence de l'alcool sur le sommeil ? .....	48
34.	L'alcool stimule-t-il la créativité ? .....	49
35.	La publicité pour l'alcool est-elle autorisée ? .....	50
36.	Que se passe-t-il quand une femme qui allaite consomme de l'alcool ? ...	51
37.	Peut-on donner de l'alcool aux enfants ? .....	52
38.	Alcool et sécurité routière, que prévoit la loi française ? .....	53
39.	En France, a-t-on le droit d'être ivre dans la rue ? .....	54
40.	Comment identifier une consommation à risque en l'absence de signes de dépendance ? .....	56
41.	Comment résister aux pressions familiales incitant les enfants à boire de l'alcool ? .....	58
42.	Comment évaluer sa propre consommation ? .....	60
43.	Comment réduire sa consommation d'alcool ? .....	62
44.	Comment calculer son alcoolémie ? .....	64
45.	Je bois un verre de vin au déjeuner, suis-je sobre en rentrant au bureau ? ...	66
46.	Après une soirée très arrosée, combien de temps faut-il à un homme pour récupérer une alcoolémie proche de zéro ? .....	68
47.	Après une soirée très arrosée, combien de temps faut-il à une femme pour récupérer une alcoolémie proche de zéro ? .....	70
48.	Que faire (et ne pas faire) face à quelqu'un qui fait un coma éthylique ? ...	72
49.	Qu'est-ce que veut dire être alcoolique mondain ? .....	73
50.	Quand commence l'alcoolisme ? .....	74
51.	Les alcooliques sont-ils des menteurs ? .....	75
52.	L'image des alcooliques a-t-elle évolué au cours de l'histoire ? .....	76
53.	Quels sont les enjeux physiques de l'alcoolisme ? .....	78
54.	L'alcoolisme et l'ivresse sont-ils liés ? .....	80
55.	Pourquoi devient-on alcoolique ? .....	81
56.	Qu'appelle-t-on alcoolites, alcooloses et somalcooloses ? .....	82
57.	Comment classer les différents types d'alcoolisme ? .....	84

58. Qu'est-ce que la dipsomanie ? .....	86
59. Mon médecin traitant m'a parlé de mon taux de Gamma GT trop élevé. Qu'est-ce que cela veut dire ? .....	87
60. Certaines professions sont-elles plus concernées par les problèmes d'alcool ? .....	88
61. Existe-t-il un lien entre alcool et violence ? .....	90
62. Pourquoi les personnes souffrant de troubles psychiatriques ont-elles souvent recours à l'alcool ? .....	91
63. L'alcoolisme peut-il rendre fou ? .....	92
64. La polyconsommation complique-t-elle la prise en charge de l'alcoolisme ? .....	93
65. L'alcoolisme est-il héréditaire ? .....	94
66. Qu'est-ce que l'alcoolorexie ? .....	95
67. Quels sont les risques pour un adolescent de devenir alcoolodépendant ? ...	96
68. Peut-on faire une <i>overdose</i> mortelle d'alcool ? .....	97
69. L'alcoolisme existe-t-il chez les personnes âgées ? .....	99
70. L'alcoolisme est-il un problème de santé publique ? .....	100
71. Pourquoi ne pas simplement interdire la consommation d'alcool pour éradiquer l'alcoolisme ? .....	101
72. Dans une famille, quand l'un des parents est alcoolique, pourquoi ses proches semblent-ils en souffrir autant que lui ? .....	102
73. Comment expliquer à un enfant l'alcoolisme d'un proche ? .....	103
74. Un alcoolique peut-il être légalement obligé de se soigner ? .....	104
75. Peut-on faire hospitaliser un proche alcoolique contre son gré ? .....	105
76. Quelles sont les erreurs à éviter lorsqu'on vit avec un(e) alcoolique ? ...	107
77. Peut-on guérir de l'alcoolisme ? .....	108
78. Arrêter de boire, est-ce une question de volonté ? .....	110
79. Comment l'envie d'arrêter de boire se déclenche-t-elle ? .....	111
80. Qu'est-ce que l'alcoologie ? .....	113
81. Quelle est l'offre de soins pour les malades alcooliques en France ? ...	114
82. L'abstinence (ne plus consommer d'alcool) est-elle une nécessité pour un alcoolodépendant ? .....	115
83. Les malades alcooliques ont-ils un rapport particulier au temps ? .....	117
84. En quoi consiste le sevrage alcoolique ? .....	118
85. Que peut-on attendre d'un séjour en centre de cure ? .....	119
86. Les alcooliques doivent-ils nécessairement faire une psychothérapie pour arrêter de boire ? .....	120

87. En quoi les groupes d'entraide comme les Alcooliques Anonymes consistent-ils ? .....	121
88. Peut-on participer aux réunions des Alcooliques Anonymes quand on ne croit pas en Dieu ? .....	123
89. Qui sont les « Al-Anon » ? .....	124
90. Qu'appelle-t-on les « Alateen » ? .....	125
91. Pourquoi les alcooliques ont-ils tant de mal à communiquer ? .....	126
92. Comment aider un ami, un membre de sa famille, un collègue qui souffre d'alcoolisme ? .....	127
93. Pourquoi les alcooliques souffrent-ils parfois de tremblements et/ou d'hallucinations ? .....	128
94. À quoi servent les médicaments antabuses ? .....	129
95. Qu'est-ce que le baclofène ? .....	130
96. Est-ce mauvais signe de continuer à penser à l'alcool alors qu'on vient d'arrêter de boire ? .....	131
97. Les alcooliques abstinents doivent-ils prendre des précautions particulières (alimentaires, sanitaires, sociales) ? .....	132
98. Comment prévenir les rechutes ? .....	133
99. Le sport aide-t-il à devenir (et à rester) abstinent ? .....	134
100. Le temps est-il vécu différemment lorsqu'on devient abstinent ? .....	135